

作ってみませんか？



給食レシピ



※大量調理のレシピのため、調味料の加減が必要な場合があります。お好みに調整して下さい。

●手作りハンバーグ

☆材料☆ (4個分)

あいびきミンチ	220g
(国産牛豚50%)	
塩・こしょう・ナツメグ	少々
マッシュポテト	40g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
水	20g
米粉	大さじ1弱
ケチャップ	大さじ1と1/3
ウスターソース	大さじ2/3
さとう ※お好みで	大さじ2/3

☆作り方☆

- ① たまねぎ・にんじんは、みじん切りにする。マッシュポテトは、じゃがいもをゆでてつぶして作っておく。
- ② ミンチと塩・こしょう・ナツメグをよくこねておく。水・米粉・①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を成形して、オーブンで焼く。
※給食ではスチームが出るオーブンで230℃20分焼いています。
- ④ ソースを合わせておき、焼けたハンバーグにかける。

「卵・乳・小麦」のアレルギーをもつ皆さんも、同じものを給食で食べられるように考案!! ふっくらもちりオリジナル手作りハンバーグです。

☆作り方 ☆

- ① 鍋にだし汁の分量よりも多めに水を入れて、煮干しを5分以上漬けておく。(給食センターは1時間程漬けます)
- ② ①を弱火にかけて5分程経ったら煮干しを取り出し、むろ節を入れて火を強める。沸騰し始めたら火を止め、むろ節が下に沈むまで待ち、だし汁をこす。
- ③ ②の出し汁を沸かして、くし切りにしたたまねぎと、3cm長さに切ったえのきたけを入れて、火が通ったら、味つけをする。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れたあと、溶いたたまごを入れ、ゆっくりかき混ぜる。最後に小口切りにしたねぎを入れる。

ダシをしっかりとった、給食自慢のスープです。

野菜のナムル ハンバーグ



ごはん 海藻スープ

●野菜のナムル

☆材料☆ (4人分)

もやし	120g
にんじん	30g
きゅうり	50g
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
さとう	大さじ1/2
ごま	大さじ1/2

☆作り方☆

- ① にんじん、きゅうりは、千切りにして、塩もみして、絞って水気を切る。
※給食では、ボイル冷却しています。
- ② もやしは、ゆがいて冷まして、しばって水気を切る。
- ③ ①②を合わせ、調味料で和える。

シャキシャキ
おいしいナムル!

●手作りカステラ

☆材料☆ (10個分)

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	4g
さとう	40g
たまご	120g
牛乳	30g
生クリーム	40g
サラダ油	40g

☆作り方☆

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をダマがないようにふるっておく。
- ② ①にたまご、牛乳、生クリームを加えてダマがないようにしっかり混ぜる。
- ③ サラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ 鉄板に流し入れる。
- ⑤ 170℃で予熱していたオーブンで30~35分、様子を見ながら焼く。

どこかなつかしい
そぼくでおいしい
カステラです



かきたま汁は、煮干しとむろ節でしっかりとダシをとります。丁寧にダシをとることでおいしく仕上がります。手作りカステラは定番のデザートとなりました。抹茶や緑茶の粉を少し入れると、おいしい「お茶カステラ」もできます。ぜひお試しください。